

Contrôle d'entraînement bateaux courts J15 à Séniors

Mercredi 11 Novembre 2020

Lieu :

Régates Maconnaise

389 Avenue Maréchal de Lattre de Tassigny

71000 Macon

Le transport est assuré par les parents, les horaires seront données ultérieurement par les entraîneurs.

Programme :

Parcours chronométré de 4000 m : 2 fois 2000m avec un demi tour, réalisé en skiff ou deux sans barreur.

Prévoir : clés de 10 et 13, vêtements chauds, bouteille d'eau

Contact : Axel Mirbel : 06 50 61 55 90



Samedi 28 Novembre 2020: test ergo au Creusot



Bulletin d'inscription au Contrôle d'entraînement J15/S

à déposer au club ou à envoyer par mail à secretariat.cercle.aviron@gmail.com

pour le **MERCREDI 28 Octobre 2020 au plus tard**

Mon fils (fille) : _____

Année naissance : _____

- participera
 ne participera pas

Signature des parents :